

※2026年10月20日02:09 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています

※2026年10月20日02:09 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています

[illegible]

[illegible]

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎L'うLower+	Lower Body Make-up+ 50分
2.5	◎L'うUpper+	Upper Body Make-up+ 50分
2.5	◎L'うB+	Basic+ 50分
2.5	◎L'うTotalBody	Total Body 30分
2.5	◎L'うStretchC	Stretch&Conditioning 30分
2.5	◎L'うRefBody	Refresh Body 30分
2.5	◎L'うChestSR	Chest Spine Release 30分
2.5	Ex45L'うChestSR	[Extra45]Chest Spine Release 45分
3	◎L'うH&L+	Hip&Legs+ 50分
3	◎L'うBackStyle	Beauty Back Style 30分
3	◎L'うHipLine	Make Hip Line 30分
3	◎L'うRefCore	Refresh Core 30分
3	◎L'うPerBackBody	Perfect Back Body 30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower 45分
3	Power Basic	Power Basic 45分
3	Ex45L'うRefBody	[Extra45]Refresh Body 45分
3.5	◎L'うWaist+	Waist Shape + 50分
3.5	◎L'うJumpM	Jump Movement+ 50分
3.5	◎L'うB&A+	Back&Arms+ 50分
3.5	◎L'うCore	Shape up Core 30分
3.5	◎L'うControlF	Control Flow 30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs 45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms 45分
4	◎L'うA+	Advance+ 50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast 30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape 45分
4	Ex45L'うCardio	[Extra45]Cardio Reform Blast 45分

【SP特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大塚采佳
1(木) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
2(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
2(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
3(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
3(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
5(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
5(月) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
6(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
6(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
7(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
8(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
8(木) 19:35-20:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大塚采佳
9(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
9(金) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
10(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田原広美
10(土) 18:35-19:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田原広美
12(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
12(月) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
13(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
13(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
14(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
14(水) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
15(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田原広美
16(金) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
16(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
17(土) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
17(土) 17:35-18:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
19(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
19(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
20(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
20(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
22(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
22(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
23(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
23(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大塚采佳
23(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
24(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大塚采佳
24(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
24(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
26(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
26(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
27(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
27(火) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤心花
28(水) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃
29(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
29(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河野千香
30(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈
30(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	河野千香
30(金) 19:15-19:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大野みる
31(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岸瑛里奈

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土) 15:55-16:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山谷風乃

○ … 常週レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座

SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ
(追加料金あり)

【注意事項】
●スケジュール、担当インストラクターは
予告なく変更する場合がございますので、
予めご了承ください。
●レッスンの開始時間を過ぎてしまった
場合はご受講いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用
予約ページ



LINE
公式アカウント



Instagram



オンラインストア
Lapre



オンラインヨガ
UCHIYOGA+

